

OUTFIT

magazine

EJEMPLAR
GRATUITO

MODA

OUTFIT
para la
marcha
LGBT+

ACTUALIDAD

¿Cómo
darle el
mejor
regalo
a PAPÁ?



TECH & APPS

**Minimalismo
digital:**
RECUPERA TU
enfoque y bienestar

El arte de no levantarse: Bed Rotting

ARBOLEDAS • LA FLORIDA • LOMAS VERDES • SATELITE • ZONA ESMERALDA

JUNIO 2025 | No. 119

EJEMPLAR
GRATUITO



¡ENTÉRATE
PRIMERO!

suscríbete a nuestra
EDICIÓN DIGITAL

CONTENIDO

JUNIO 2025 / NO. 119

4

OUTFIT PARA
LA MARCHA LGBT+



8

ESTRÉS EN LA PIEL

10

EQUINOTERAPIA: PARA EL
BIENESTAR EMOCIONAL



12

EL ARTE DE NO LEVANTARSE:
BED ROTTING

¿CÓMO DARLE EL
MEJOR REGALO A PAPÁ? **14**

MINIMALISMO DIGITAL:
RECUPERA TU ENFOQUE
Y BIENESTAR **18**



DIRECTORIO OM

› ARTE & DISEÑO

ALBA SILVA
LIZETH ESTRADA
diseño@outfit-magazine.mx

› COLABORADORES

AILED ÁLVAREZ
ALICIA MEZA
ANGELICA SANTOS
ARELI MANCERA
DANIELA FUENTES
SANDRA SILVA

› OPERACIONES

ROBERTO PADILLA
roberto.padilla@outfit-magazine.mx

› MERCADOTECNIA

LAURA SILVA
mercadotecnia@outfit-magazine.mx

› VENTAS

LIZBETH HERNÁNDEZ
(55) 5393-0597
ventas@outfit-magazine.mx

› CONTACTO

hola@outfit-magazine.mx

› SÍGUENOS

[Outfit-Magazine.Mx](#)
[OutfitMagazineMx](#)
[OutfitMagazineMx](#)
[OutfitMagazine](#)
issuu.com/OutfitMagazine
[OutfitMagazineMx](#)

INCREMENTA TUS VENTAS
Anúnciate

EN EL MEJOR MEDIO
MULTIPLATAFORMA
IMPRESO & DIGITAL



HASTA

-70%

& 12 MSI



55•8534•8423

envíanos un **WA** o llámanos
WWW.OUTFIT-MAGAZINE.MX

*Sujeto a disponibilidad. Consulta condiciones. Aplica restricciones. Descuento sujeto al periodo de contratación. Hasta 12 MSI, válido pagando con TC (Mastercard, VISA, American Express). Vigencia hasta el 30 de junio 2025.

Outfit Magazine es una publicación mensual gratuita. Año 9 Número 119. Fecha de Publicación junio 2025. Número de Certificado de Reserva 1507117. Número de Licitud de Título en Trámite. Número de Certificado de Licitud de Contenido en Trámite. Distribuida por Outfit Magazine. Los artículos escritos por los colaboradores no representan el punto de vista de los editores y son responsabilidad de quien los firma. Los productos y servicios que aquí se publican son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Outfit Magazine no es responsable de los oferentes. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total, por cualquier medio, sin autorización previa y expresa por escrito del editor.

Promociones y descuentos válidos hasta el 30 de junio de 2025 (aplican excepciones). Consulta condiciones y restricciones con el anunciante.

Liverpool • Zara • H&M • Cinépolis • Fisher's

Descubre [Galerias.com](https://www.galerias.com)



OUT FIT ✨ PARA LA MARCHA LGBT+



POR DANIELA FUENTES

Junio: mitad de año, inicio del verano, dueño del día más largo, Día del Padre, mi cumpleaños y, por supuesto, el mes más colorido y lleno de orgullo del año. ¡Amamos junio! *Y como la marcha LGBT no nos puede agarrar desprevenidos, hablemos de outfits para lucir increíble, apoyar a la comunidad, gritar con orgullo y disfrutar al máximo.*

La marcha LGBT+ se celebra cada año para reconocer la diversidad sexual y de género, exigir el respeto de los derechos de la comunidad LGBT+ y generar visibilidad promoviendo la aceptación y equidad de este grupo que, lamentablemente, aún en pleno 2025, sigue enfrentando discriminación y segregación. Este evento es la oportunidad perfecta para ser tú mismo/a/e con orgullo, así que saca toda la ropa colorida de tu clóset y veamos qué podemos hacer.

Primero, hablemos de los básicos: protector solar, calzado cómodo, hidratación y un impermeable por si acaso. No olvides que, como en cualquier marcha, pasarás varias horas caminando bajo el sol, así que tu seguridad y comodidad son lo primero.

CONTINÚA EN PÁG. 6

Ahora bien, **¿QUÉ TENDENCIA QUIERES DESTACAR ESTE DÍA?**

Estilo Rave

Como si fueras a un festival de música, puedes optar por un maquillaje atrevido, lleno de color y brillos, un outfit básico y fresco lleno de color y accesorios: pulseras, lentes, collares, gorro... todo súper llamativo. Piensa en unos shorts o pantalones de mezclilla, tenis, un top metálico o neón y miles de pulseras de colores.





CITY WOK



HAPPY TUESDAY

CAMBIA TU MARTES

UNA RAZÓN PARA NO
QUEDARTE EN CASA

~~\$425~~

\$325

MENÚ DE ADULTOS

BUFFET INTERNACIONAL



**CENTRO COMERCIAL MUNDO E, PLANTA BAJA, ACCESO 7
(EL GLOBO), A UN COSTADO DE LAS ESCALERAS ELÉCTRICAS.**

NO APLICA CON OTRAS PROMOCIONES NI EN DÍAS FESTIVOS. VÁLIDO SOLO EN MENÚ DE ADULTOS. NO INCLUYE BEBIDAS.

¡i was born this way!

Estilo arcoíris

Este es un símbolo de la comunidad LGBT y la bandera gay, por lo que puedes incorporarlo sutilmente (un bordado en tu playera blanca, por ejemplo) o llevarlo al límite en tu maquillaje, en tu cabello y combinando prendas de muchos colores.

● **Ejemplo principiante:** jeans, playera blanca, gorra con un arcoíris, brillitos en tu carita preciosa y tenis de tu color favorito.

● **Ejemplo avanzado:** pantalones con estampado de arcoíris, playera con transparencias, maquillaje de arcoíris y tus tenis favoritos.



Otra opción es vestirse con los colores de las banderas de la comunidad, dependiendo de cómo te identifiques o la causa que quieras apoyar. La bandera trans, por ejemplo, es azul, rosa y blanco; la bandera bisexual es rosa, lila y azul... etc.

Estilo Aliado

No necesitas pertenecer a la comunidad para asistir a la marcha. Puedes ir como aliado con mucho respeto para apoyar la causa. Puedes llevar prendas con mensajes de apoyo, ondear una bandera, señalar cuando un chiste o comentario es homofóbico y educar a las personas que lo requieran (incluso a ti mismo).



Este año veremos, además de los clásicos arcoíris, prendas con transparencias, mascaradas o paliacates en el cabello, tops metálicos, estilos minimalistas y, como siempre: orgullo y autenticidad. Así que sé tú mismo, ¡feliz pride!

EL RIESGO ES NO INTENTARLO



RÉTATE CON LA
MEMBRESÍA 21E
Y CUMPLE TUS
OBJETIVOS



WWW.SPORTSWORLD.COM.MX

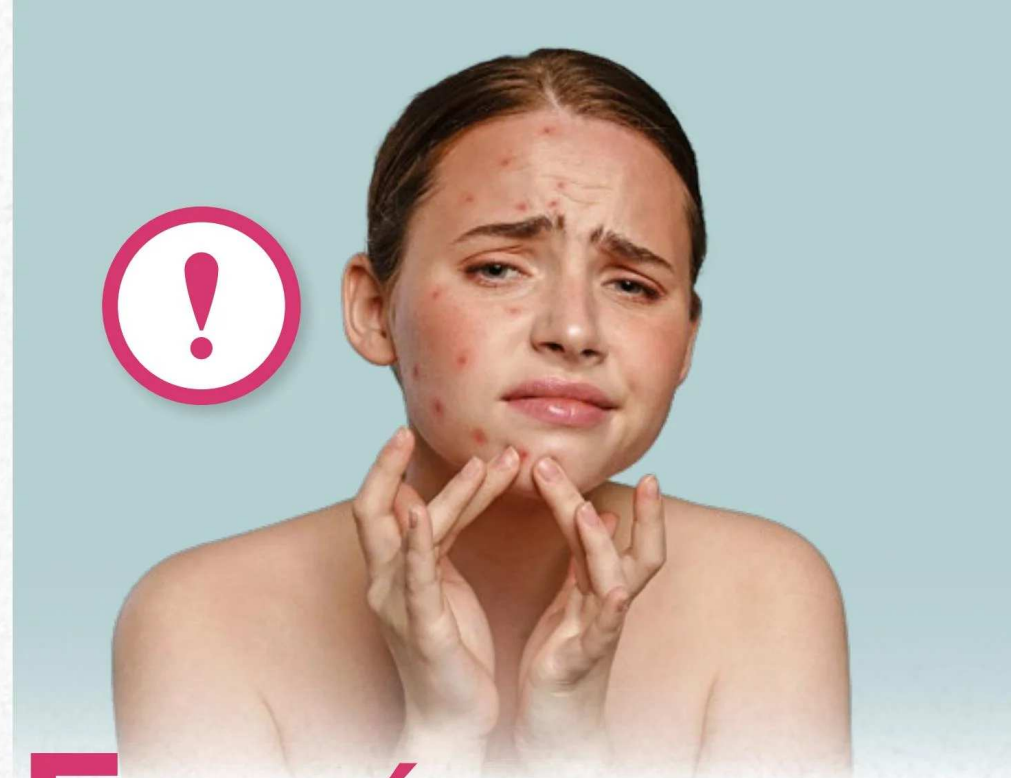
El estrés se ha convertido, poco a poco, en algo con lo que tenemos que lidiar en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, algunas personas lo experimentan más que otras. Lo que muchos no saben es que este puede causar no solo síntomas físicos, sino también mentales.

Y aunque los malestares pueden ser variados, como dolores de cabeza, rigidez en el cuello o las mandíbulas, cansancio, falta de energía o concentración, mala memoria e incluso diarrea o estreñimiento, en la piel también hay varios síntomas importantes que deben considerarse.

Todo comienza con la inflamación, sobre todo en zonas grasas como el rostro, donde se observa la sobreproducción de sebo, causando acné. Después, tu sistema inmunológico hará que tu piel sea más reactiva, causando urticaria.

Aunque es menos común, también puede aparecer hiperpigmentación, con la aparición de manchas marrones o blancas, envejecimiento prematuro, irregularidad en la piel, ojeras y piel seca. Así que en este artículo nos enfocaremos en estas.

La urticaria, que es una de las más molestas, se presenta como manchas rojas o ronchas en cualquier parte del cuerpo, con un picor, hormigueo o ardor al tocarlas. Y, aunque no es la única razón por la que aparecen, ya que son muy similares a las de infecciones o alergias, puede ocasionarse como respuesta a cambios hormonales y químicos durante los episodios de estrés.



ESTRÉS EN LA PIEL



POR ANGELICA SANTOS



Si aparecen, lo primero que debes hacer es ir con un especialista; es el más indicado para diagnosticar y asegurarse de que sean por este trastorno. Él te recetará, si es necesario, algunos medicamentos para ayudarte a eliminar los granos.

Además, pueden recomendarte varios productos para seguir una rutina de skincare que elimine manchas, acné, arrugas, etc.

También, debes acudir con un psicólogo. El manejo del estrés es un problema general y un especialista podrá darte una serie de ejercicios de respiración y enseñarte a controlar los factores que causan este problema, ayudándote a lidiar con ellos.



Tú también puedes ayudar a cuidar tu salud. Para empezar, llevar una dieta balanceada puede ser un factor importante.

Tener una buena rutina de ejercicio también es crucial, ya que libera endorfinas, que tienen efectos calmantes que mejoran el estado de ánimo, además de combatir la depresión, aumentar la confianza en uno mismo, la autoestima y la calidad del sueño.



Finalmente, el yoga y las técnicas de meditación son aspectos importantes.

Estas te ayudarán a ver todo desde una perspectiva diferente, lo que facilita la adaptación y el manejo de la situación. Al practicarlas de forma regular, puedes desarrollar habilidades para gestionar y responder de manera más efectiva a los desafíos.



Formamos seres que trascienden

Jóvenes preparados para enfrentar
los retos globales que les abrirán las
puertas a mejores universidades.

indo
SOLO PREPA

ADMISIONES

Horario de atención:

Lunes a viernes: 8:00 a 17:00 hrs.

Sábados: 9:00 a 13:00 hrs



AGENDA TU VISITA

☎ 55 5370 5433

📞 56 1042 0448

Cerro de las Campanas 102,
Pueblo San Andrés Atenco,
Tlalnepantla de Baz,
Estado de México.

#AlFuturoyMásAllá

indo.edu.mx



EQUINO TERAPIA

PARA EL

Bienestar Emocional



Más allá de ser una técnica terapéutica centrada en la discapacidad, la equinoterapia ha evolucionado hacia un espacio de bienestar integral. Hoy en día, muchas personas buscan esta experiencia como un camino para relajarse, reconectar consigo mismas, reducir el estrés y aprender a vivir con más presencia.

El caballo es un ser extraordinario: fuerte, intuitivo y profundamente emocional. Vive en el aquí y el ahora, percibe el lenguaje corporal y emocional de quienes lo rodean, y responde con gran sensibilidad. No necesita palabras para entendernos. Su sola presencia invita a bajar el ritmo, respirar profundamente y estar atento al momento.

Además, el caballo invita a la introspección. Si se está ansioso, él lo percibe; si se está en calma, se sincroniza contigo. Esta retroalimentación constante ayuda a desarrollar habilidades como la autorregulación emocional, la paciencia y la empatía. Montar se convierte en un acto de confianza mutua, donde cuerpo y mente se alinean.

Así, la equinoterapia emocional no solo enseña a montar. Enseña a soltar, a confiar, a sentir. Porque en cada trote, cada pausa y cada mirada compartida, el caballo nos recuerda cómo volver a nosotros mismos.

Te invitamos a visitar Rancho La Ermita, donde los valores ecuestres se viven con pasión. Ofrecemos clases de equitación, equinoterapia, coaching y pensión, todo en un entorno mágico donde la conexión entre jinete y caballo es esencial. Aquí, en medio del bosque, el viento sopla suave y los caballos sienten nuestro pulso, enseñándonos a vivir al ritmo de sus galopes.

Cuando una persona convive con ellos, ya sea cepillándolos, en el suelo o montándolos, ocurre una química especial. El contacto físico, el movimiento rítmico y el entorno natural crean una experiencia sensorial que calma el sistema nervioso.

Estudios han demostrado que estar cerca de ellos puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumentar la producción de endorfinas, generando una sensación de bienestar emocional y mental.





CONOCE NUESTROS

BUFFETS

ABIERTOS PARA
TODO PÚBLICO

LUN - VIE

VIERNES MÚSICA EN VIVO

DESAYUNO

7 AM - 12 PM

10 AM - 12 PM

\$200
INAPAM

\$220
ENTRE AMIGOS

\$265
ADULTOS

\$190
NIÑOS

COMIDA

JUEVES

ITALIANO



1 PM - 4 PM

VIERNES

**DE LA ABUELA
MARÍA BÁRBARA**



Ensaladas · Sopas · Guisados · Pastas · Carnes a la plancha · Postres · Y más...

INCLUYEN AGUA DE SABOR

\$235
INAPAM

\$297
ADULTOS

\$197
NIÑOS

NIÑOS 2X1

Niños de 5 a 10 años, menores de 4 años no pagan.

KrystalSateliteMariaBarbara
 KrystalSateliteMaria
 krystal-hotels.com (55) 5366-9924
reservaciones1.ksmb@krystal-hotels.com



INFORMES Y RESERVAS

(55) 2702-6047

ayb.ksmb@krystal-hotels.com

Bldv. Manuel Ávila Camacho #2300, Col. San Lucas Tepetlaco, Tlalnepantla de Baz, Edo. de México. C.P. 54055.



POR SANDRA SILVA

El arte de no levantarse: Bed Rotting

En tiempos donde la productividad se celebra como virtud suprema, hay quienes deciden hacer exactamente lo contrario: quedarse en cama todo el día. No por enfermedad, ni por pereza, sino por elección. A eso se le llama "bed rotting", y sí, es una tendencia.

Lejos del típico "día de self-care" con yoga y té matcha, el "bed rotting" se vive como un acto de pausa radical. La cama se convierte en refugio, base de operaciones y zona libre de exigencias. Pijama cómoda, celular en mano, una serie de fondo, eso es todo lo que se necesita para llevar a cabo este ritual.

Aunque parezca nuevo, no lo es del todo. La novedad es que hoy se documenta, se estandariza y hasta se vuelve estética: **#bedrottingcore**. Luz cálida, mantas oversized, velas, skincare desde la almohada complementan esta experiencia. **Lo interesante es lo que revela: una necesidad colectiva de descanso profundo, sin culpa.** Para muchos, es una respuesta al burnout emocional crónico. Para otros, es una forma silenciosa de protesta ante la urgencia de bajar el ritmo acelerado que impone la vida moderna.

¿Es saludable? Depende. Los expertos coinciden en que el descanso intencional puede ser reparador y beneficioso para la salud mental. Pero también advierten: cuando el hábito se extiende o reemplaza la vida activa, puede ser señal de algo más serio que requiere de atención.

Lo interesante del "bed rotting" no es la imagen que proyecta, sino lo que revela: una necesidad de parar, sin tener que justificarlo. Una especie de resistencia pasiva frente al deber constante de "aprovechar el tiempo".

Quizás lo que más necesitamos no es levantarnos de la cama, sino repensar por qué nos sentimos tan mal por no hacerlo.

No, el "bed rotting" no va a resolver todos tus problemas. Pero al menos, mientras decides qué hacer con tu vida, puedes hacerlo desde sábanas limpias y una buena playlist de fondo. En un mundo que nos empuja a estar siempre en movimiento, tal vez un poco de quietud sea justo lo que necesitamos para encontrar claridad y bienestar.



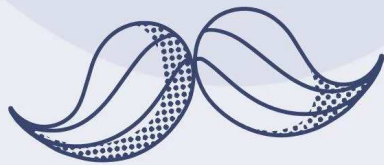
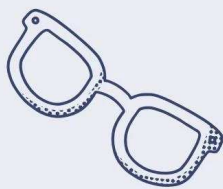


RESIDENCIAL . CAMPO DE GOLF . CLUB NÁUTICO



**TERRENOS
EN PREVENTA**

informes@amanali.com.mx / amanali.com.mx



¿Cómo darle EL MEJOR REGALO A PAPÁ?



POR ALICIA MEZA

Seguro te ha pasado que se acerca el Día del Padre y no sabes qué regalarle a tu papá. A veces se nos acaban las ideas o queremos ser más originales y darle algo más que los clásicos calcetines de traje o deportivos.

No te preocupes, te compartimos algunas ideas que seguramente te dejarán muy bien parado con tu papá y en las que puedes involucrar a toda tu familia, para que este día del padre no pase desapercibido.

Primero, te contamos que una tendencia importante es regalar experiencias, no objetos. Esto permite atesorar un momento significativo que puede representar conexión, involucrando no solo al festejado, sino al resto de las personas que lo celebran.

También ten en mente que otra tendencia en regalos es que te permitan conectar emocionalmente con la persona y demuestren que piensas en sus gustos o su personalidad.

Entonces con esto en mente, ¿Qué le gusta a tu papá? ¿Tiene algún deporte favorito? ¿Tiene algún hobby? ¿Te ha contado qué hacía cuando era pequeño? ¿Con qué jugaba de niño? ¿O qué hacía antes de ser papá?



Contestando estas sencillas preguntas puedes tener ideas de qué puede gustarle a tu papá más allá de un objeto y ponerte manos a la obra; tu creatividad es el límite. Sin embargo, si aún así no puedes pensar en ideas, aquí te compartimos algunas:

1 INVÍTALO A UN PARTIDO DE SU DEPORTE PREDILECTO

Compra las entradas y comparte los boletos como regalo. Si por presupuesto no es viable, organiza un partido con él; tú defines el lugar, la reta, prepara las aguas y listo, ¡a jugar!

CONTINÚA EN PÁG. 16



LAGRANGE
Churrascaria

Este 15 de junio

PAPÁ ESCOGE SU REGALO

... PUEDE ELEGIR ENTRE: ...

una caipiriña, una copa de tinto de verano
o una copa de clericot.

Válido mostrando la revista o una foto de este anuncio y con consumo de alimentos únicamente el 15 de junio de 2025 (día del padre). Aplica con otras promociones o descuentos.

Nuestro buffet incluye más de 20 cortes de carne y una barra ilimitada con más de 40 platillos como ensaladas, pastas, platillos mexicanos, sopas, guarniciones, postres y más.*

*No incluye bebidas ni postres a la carta



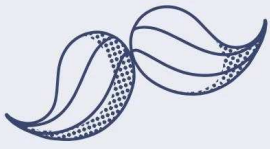
TOREO
55 5003 1718

TLALNEPANTLA
55 5003 1650 ó 1651

lagrangechurrascaria.com

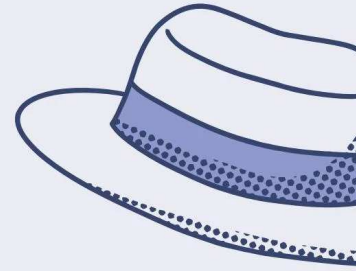
LagrangeChurrascaria

lagrangeoficial



2 PERMÍTELE DISFRUTAR DE LA COMIDA QUE MÁS LE GUSTA

Ya sea que lo invites a su restaurante preferido o que le prepares su platillo predilecto. Si lo haces en casa, prepara un menú que puedas imprimir y donde los platillos lleven nombres representativos para él.



3 PERSONALIZA ALGO QUE UTILICE CON FRECUENCIA

Como una playera, cobija o una botella de su licor favorito. Actualmente hay muchas empresas que se dedican a la impresión de artículos; usa tu creatividad e imprime una foto donde estén juntos o una frase que refleje lo que significa para ti.



4 SU OBJETO FAVORITO

Si ya tienes claro qué objeto le gusta a tu papá, adelante, cómpralo, pero agrégale algún toque divertido: una carta con lo que significa para ti, una tarjeta con algún chiste que sea solo de ustedes, imprime una foto donde estén juntos en algún momento especial y dedícasela en la parte trasera.



La idea es que en el regalo imprimas mucho de ti y se muestre la dedicación. Recuerda que el tiempo y la convivencia son de los regalos más valiosos para los papás y que pasar tiempo con él lo hará sentirse especial y feliz en este día.



NUEVA
TIGGO 4 PRO
2026

VIVE TU MOMENTO

CHIREY
LOMAS VERDES



10 AÑOS
CONTIGGO
o 1 MILLÓN DE KM

PRECIO DE INTRODUCCIÓN DESDE
\$398,900 MXN

La SUV con mejor experiencia de manejo y potencia

PRIMER SERVICIO GRATIS

APLICAN TÉRMINOS Y CONDICIONES



MOTOR 1.5L TURBO 148HP A 154.8-FT

CARGADOR INALÁMBRICO DE 50W

PANTALLA DURA DE 26.5" CON CONECTIVIDAD INALÁMBRICA

55 9149 4900

PERIF. BLVD. MANUEL ÁVILA CAMACHO 620, NAUCALPAN CENTRO, 53100

PRECIO DE LANZAMIENTO SUJETO A DISPONIBILIDAD. OFERTA VÁLIDA ÚNICAMENTE PARA MY2026 VERSIÓN COMFORT. 1ER SERVICIO GRATIS MENCIONANDO QUE LO VISTE EN OUTFIT MAGAZINE. CONSULTA EQUIPAMIENTO, VERSIÓN, TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CHIREY.MX

EL MEJOR PLAN PARA PAPÁ

CARTELERA **MejorTeatro**

Nuevo Teatro Libanés

PARA LA MEXICOSA LIBERTAD
un musical con canciones de Juan Manuel Barral
Una historia, una era, un país... ¡EL MURSTRO!

VIERNES 7 Y 8:30PM | SABADO 6 Y 8:30PM | DOMINGO 5:30 Y 8:30PM

CÉSAR BONO
DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA
AUTOR ROB BECKER DIR. JAIME MATARREDONA

EL MANUAL PERFECTO PARA ENTENDER A TU PAREJA
TEMPORADA DE DESPEDIDA

LUNES 8PM

Dos Locas
de remate RECARGADAS
MANUEL GONZÁLEZ DEL

BIBY GAYTÁN | DALLIAN ROJAS | KINSA GONZÁLEZ

VIERNES 7 Y 9:30PM | SABADO 6 Y 8:30PM | DOMINGO 6PM

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA
de V (antes Eve Ensler)
MÁS DE 20 ACTRICES alternando funciones
CONSULTA HORARIO DE ELenco EN MEJORTEATRO.COM

MICHELLE RODRÍGUEZ | M'BALIA

El evento internacional que indaga con gracia y elegancia en el íntimo universo femenino

JUEVES 8PM

TEATRO VARSOVIA

ROBERTO SOSA y LUIS ROBERTO GUZMÁN
POR LA PUNTA DE LA NARIZ... GANÓ LA PRESIDENCIA
MATTHEW DELAPORTE y ALEXANDRE DE LA PATILLÈRE
A PARTIR DE 10, ESCU TO TAMAR MARALLA
DIRECCION BENJAMIN CANN

VIERNES 7 Y 9 PM | SABADO 6 Y 8 PM | DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

Clue
El juego de la sospecha
AHORA EN TEATRO
11 GENIALES ACTORES EN ESCENA

JUEVES 8PM | VIERNES 7 Y 9PM | SABADO 6 Y 8PM | DOMINGO 1:30 Y 5:30PM

TOCOT
TODOS TENEMOS UNO ¿CUÁL ES EL TUYO?
LAURENT BARRIE
ARmando HERNÁNDEZ

JUEVES 8PM | VIERNES 7 Y 9PM | SABADO 6 Y 8PM | DOMINGO 5 Y 7PM



CONSULTA HORARIOS Y FUNCIONES DE NUESTRA CARTELERA

@MEJORTEATRO

55 5207 1498

Boletos en taquilla y [ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)

El minimalismo digital es una práctica que se manifiesta como un estilo de vida; no obstante, es más que eso. Es una filosofía que nos invita a reflexionar sobre nuestros valores y prioridades con respecto a la tecnología. Busca guiar el uso de herramientas digitales de forma selectiva, eliminando lo que no aporta valor para reducir el ruido digital, recuperar el control del tiempo y la atención, y mejorar el bienestar.

Surge como respuesta a la sobrecarga informativa y la distracción constante de la vida moderna, preocupándose por el impacto negativo de la tecnología en la salud mental, la productividad y las relaciones.



Conoce sus ventajas

- ◆ Reduce las distracciones digitales permitiendo enfocarse en las tareas importantes y mejorar la productividad.
- ◆ Al disminuir la exposición a notificaciones y contenido irrelevante se reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo la calma y la claridad mental.
- ◆ Al pasar menos tiempo en pantallas y más tiempo interactuando cara a cara, se fortalecen las conexiones personales.
- ◆ Fomenta el uso consciente y deliberado de la tecnología, en lugar de reaccionar impulsivamente a cada notificación.
- ◆ Al eliminar actividades digitales innecesarias, se libera tiempo.

¿Tiene contras?

Aquí algunas posibles complicaciones al principio; sin embargo, con tiempo y paciencia te sentirás más enfocado y menos estresado.

- ◆ Para algunas personas, puede ser difícil desconectarse de plataformas y hábitos digitales, generando ansiedad o sensación de aislamiento.
- ◆ El minimalismo digital requiere de constante reflexión y ajuste, ya que el entorno digital cambia rápidamente.
- ◆ En algunos trabajos, la desconexión total puede no ser viable; sin embargo, se puede lograr una participación saludable si se respetan los horarios de uso después del horario laboral.

MINIMALISMO DIGITAL:

Recupera tu Enfoque y Bienestar



POR AILED ÁLVAREZ

Consejos prácticos para llevarlo a la vida diaria

- ◆ Haz una lista de todas las aplicaciones, suscripciones y plataformas que utilizas regularmente. Evalúa cuáles son esenciales y cuáles puedes eliminar o reducir.
- ◆ Desactiva las notificaciones innecesarias para evitar interrupciones constantes.
- ◆ Define horarios específicos para revisar el correo electrónico, redes sociales y otras aplicaciones.
- ◆ Limita el tiempo en pantalla, utilizando funciones de los dispositivos para monitorear y limitar el tiempo que pasas en ciertas aplicaciones.
- ◆ Designa áreas o momentos del día donde los dispositivos no estén permitidos, por ejemplo durante la cena, o antes de dormir.
- ◆ Eliminar aplicaciones innecesarias, que te distraen constantemente.
- ◆ Sé selectivo con el contenido que consumes y elimina las fuentes que te generan estrés o ansiedad.
- ◆ Prioriza el mundo real invirtiendo tiempo en actividades con amigos y familiares fuera de la pantalla, leer un libro o disfrutar de la naturaleza.



EMZOOM MANIA



MENSUALIDAD
\$5,816⁰⁰

ENGANCHE DEL
40%

TASA DEL
10.99%

PLAZO A
72 MESES



¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN? **SOLICÍTALA AQUÍ**
APLICAN RESTRICCIONES, VÁLIDO JUNIO 2025

PR
ARQUITECTOS
Arquitectura | Urbanismo



antes

RENDER*
GRATIS



después

¿Necesitas un **cambio?**

Diseñamos, construimos o remodelamos tu casa, negocio y oficina.

- # **Innovación y Confort**
en el diseño sustentable.
- # **Alta Capacidad**
profesional y técnica.
- # **Soluciones Personalizadas**
a tu presupuesto y estilo de vida.

☎ 55.3466.2728
55.5437.7884

hola@pr-arq.com

* Consulta condiciones. Sujeto a disponibilidad. Aplican restricciones.

MÚSICA
INSTRUMENTAL
EN VIVO

ESTE 15 DE JUNIO
**CELEBRA
A PAPÁ**
CON NOSOTROS

VEN A DISFRUTAR DE NUESTRO
DESAYUNO BUFFET

SÁBADOS Y DOMINGOS
DE 9:00 AM A 1:00 PM

CAFÉ, JUGOS, FRUTA, PAN DULCE, HUEVOS AL GUSTO, CHILAQUILES,
QUESADILLAS HECHAS A MANO Y GRAN VARIEDAD DE PLATILLOS MEXICANOS.

☎ 55 5003 1662

📞 55 1002 1136

MOLRESTAURANTE.COM   

FERNANDO MONTES DE OCA No.21,
COL. SAN NICOLÁS TLAXCOLPAN,
TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO